



Hai delle unghie deboli e dei capelli con un aspetto spento?

Potrebbe trattarsi di carenza di biotina. Rinforza quindi unghie e capelli grazie alla biotina: la vitamina della bellezza per eccellenza che dovrebbe sempre essere presente nel tuo menù quotidiano. Ti sveleremo i pregi della biotina e ti indicheremo come assumerla in quantità sufficiente.

Cosa è la biotina?

La biotina fa parte della famiglia delle vitamine B, si tratta quindi di un micronutriente (principio attivo) vitale. È molto importante per il metabolismo e assicura che carboidrati, grassi e proteine vengano assorbiti e trasformati in maniera ottimale. Si tratta di una vitamina solubile, non immagazzinabile dall'organismo stesso che scompare nell'acqua bollente. Per sapere esattamente quanta biotina contiene ciò che mangi, prova a controllare se nella lista degli ingredienti compaiono la vitamina H, B7 e B8.

Biotina, il segreto della bellezza?

Si sa che un corretto apporto di vitamine e sali minerali aiuta a mantenere una pelle sana e un metabolismo ben funzionante. Ma pochi sono al corrente che la biotina in tutto ciò gioca un ruolo fondamentale. Questa vitamina così essenziale garantisce al corpo la produzione di cheratina ed influenza anche lo sviluppo delle cellule. Tutto ciò garantisce poi capelli e unghie forti e sani: come puoi vedere non sono frutto del caso! Inoltre la biotina aiuta a rinforzare la barriera cutanea, contrastando così attivamente i possibili danni causati dall'inquinamento atmosferico. Ecco il segreto del **FIRMING COMPLEX** della serie **INFINITE by FOREVER™**, l'innovativo trattamento anti-età. Un integratore alimentare a base di vitamina C, collagene e ceramidi di frumento. Favorisce l'idratazione della pelle, ne riduce le rughe e ne migliora l'elasticità. Un valido aiuto dall'interno per una pelle bella e luminosa!

Quali cibi contengono biotina?

Grazie ad una dieta equilibrata, una carenza di biotina risulta estremamente rara. Una cura a base di biotina, da richiedere in farmacia, è consigliata pertanto unicamente dietro prescrizione medica. La Società tedesca per la nutrizione raccomanda da 30 a 60 microgrammi al giorno. Mangiando regolarmente noci, uova, prodotti integrali e pesce si ha la garanzia di un apporto ottimale di biotina. Per esempio: le **uova** contengono 23,8 microgrammi di biotina per 100 grammi, 100 grammi di **fiocchi d'avena** 20 microgrammi, le **banane** 5, infine le **fragole** ed i **pomodori** 3 microgrammi per 100 grammi. Chi detiene il record assoluto di contenuto di biotina è il fegato, in particolare il **fegato di manzo** con 100 microgrammi per 100 grammi!



Come riuscire a assumere abbastanza biotina?

Per un giusto apporto quotidiano di vitamine, puoi andare sul sicuro con **FOREVER DAILY**: questa combinazione globale di vitamine e sali minerali, a base di estratti naturali di frutta e verdura, comprende il 100% del tuo fabbisogno giornaliero. Se invece preferisci qualcosa di più dolce, ma comunque non dannoso per i denti, ti consigliamo **FOREVER VIT™**. Queste piccole e gustose pastiglie da succhiare garantiscono la giusta quantità di sostanze vitali ed interagiscono con le sostanze vegetali secondarie, in maniera ottimale rispetto alle vitamine artificiali o isolate.



#

Testo preso da forever-yours.eu

Per informazioni sui prodotti della Forever Living Products rivolgiti all'incaricata:

Martina Hahn, naturopata e Senior Manager Forever

Tel: 0931-1626136, Cell: 340-7012181, Shop online Forever per l'Italia: www.aloeveraonline.it #